

Я очень рад всех вас видеть в мой третий день пребывания в Санкт-Петербурге. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый эффективный метод решения проблем и обретения счастья – это укрощение своего ума, оздоровление ума. Чтобы обрести здоровый ум, очень важно иметь богатый материал для здорового образа мышления, как лекарство. Каждый раз, когда вы получаете учение и слушаете такой здоровый материал, благодаря которому вы обретаете убежденность, в этот момент ваш ум становится более здоровым. По мере того, как ваша убежденность становится все больше и больше, ваш образ мышления меняется. В некоторых других областях, например, при обучении в университете для вас убежденность не так важна, а самое главное – это обрести знание. Что касается нашей области, то здесь знания не так важны. Знание тоже важно, но убежденность еще важнее.

Теперь, что касается шести совершенств, с помощью которых мы можем решить наши проблемы и обрести безупречное счастье. Это практика бодхисаттв. Все великие мастера прошлого, бодхисаттвы, посредством практики шести совершенств пересекали океан сансары и достигали состояния будды. Из этих шести совершенств главное – это совершенство мудрости. Поэтому Шантидева говорил о том, что Будда учил пяти совершенствам главным образом для шестого – совершенства мудрости.

Совершенство мудрости – это не просто, это очень трудно. Обрести теоретическое понимание не так сложно, но обрести познание в процессе медитации очень трудно. В особенности трудно напрямую познать пустоту. Без шаматхи это невозможно. Поэтому Шантидева говорил: «Если темной ночью, когда дует ветер, и у вас горит маленький масляный светильник, пламя которого колышется, вы пытаетесь прочитать текст, написанный мелкими буквами, то его прочитать очень трудно». Точно также наш ум без шаматхи блуждает здесь и там. Из-за блуждания и притупленности ясность ума очень слабая, как маленькое пламя такого масляного светильника, которое колышется на ветру. С таким неясным состоянием ума познать пустоту очень трудно, поэтому совершенно необходима шаматха.

Теперь, что касается развития шаматхи. Существует множество текстов по развитию шаматхи, которые писали великие мастера прошлого, махасиддхи. Среди всех этих текстов те наставления, что изложил лама Цонкапа в Большом и Среднем Ламрима, называются «наставлениями, подобными царю». Это царь наставлений, поскольку в них входят полностью все наставления. В некоторых других текстах какие-то части объясняются, а другие части упущены. Даже в тантрических текстах не дается подробных объяснений того, как развивать шаматху, даются лишь общие объяснения, потому что предполагается, что этот фундамент у человека уже есть. В Большом Ламрима лама Цонкапа объясняет общий механизм того, как развить шаматху.

Это очень важно, и в первую очередь на основе Большого Ламрима вам необходимо обрести представление об общем механизме того, как развивается шаматха. В Среднем Ламрима лама Цонкапа дает более технические наставления. Я объясню вам, как эти наставления излагаются. Я дам вам такие объяснения, которые показывают, как по-разному эта тема объясняется в этих двух Ламримах. В Большом Ламрима в первую очередь лама Цонкапа объясняет шесть благоприятных условий, которые совершенно обязательны. Если вы упустите хотя бы одно из этих шести благоприятных условий, то, как говорил Атиша, вы можете медитировать даже тысячу лет, но не сможете развить шаматху. Поэтому, если люди не знают, каким образом развить эти шесть благоприятных условий и при этом начинают медитировать, то это бесполезно, потому что у них нет основы. В первую очередь вам

нужно знать, что представляют собой шесть благоприятных условий, и почему они так важны для развития шаматхи.

Далее в Большом Ламрине лама Цонкапа объясняет пять ошибок медитации, это очень важно. Если вы не знаете, каковы пять ошибок медитации, то какой бы медитацией вы ни занимались, у вас не будет прогресса, потому что вы не знаете, каковы ваши ошибки. Вам нужно понимать общий механизм, а наш ум подобен безупречному телевизору, который может показывать миллионы каналов. Таков природный механизм нашего ума. Но в настоящий момент даже один канал этого невероятного телевизора не показывает, как полагается. Почему? Потому что есть изъяны, дефекты. Если вы устраните эти пять дефектов, то даже если вы скажете: «Я не хочу иметь ясновидения», – вы все равно начнете понимать, что происходит в разных вселенных.

Потенциал к ясновидению у нас у всех есть по природе, но из-за этих дефектов мы не имеем его. Потенциал нашего ума таков, что совершенно нет никакой разницы между потенциалом нашего ума и потенциалом ума будды. Например, если мои очки грязные, то я не могу через них ясно видеть. Не потому что потенциал моих глаз плохой, потенциал моих глаз остается таким же. Если я устраню грязь, то буду видеть через них всё более и более отчетливо. Этот потенциал не пришел откуда-то извне, он уже присутствовал, но не был проявлен из-за препятствий. Поэтому Будда Майтрея говорил, что все благие качества пребывают в нашем уме по природе. Все омрачения, все ошибки нашего ума временны, это как болезнь. Для нас это очень воодушевляющий факт, что мы можем медитировать и можем сделать свой ум безупречным. Что касается пяти ошибок медитации, то из-за того, что они присутствуют в нашем уме, мы не можем сосредоточиться на одном объекте, как полагается, даже на одну минуту.

Лама Цонкапа говорил о том, что он не изобрел эти наставления, не придумал их, а взял из текста Будды Майтреи «Абхисамаьяланкара». В буддизме люди не могут говорить все, что приходит им на ум, здесь существует система. Они не могут сказать, что это гелугпинское учение, а я отношусь к традиции Ньингма или Кагью. Учение одно и то же. Деление буддизма на гелугпинский, ньингмапинский, кагьюпинский – это ерунда, все учение пришло из Индии, из монастыря Наланда. Корень один, существуют небольшие различия в ритуалах, может быть, разная одежда, кто-то надевает желтые шапки, кто-то красные. Я не люблю никакие шапки и разделения. Источник общий – Будда Майтрея, Будда Шакьямуни, Асанга. В некоторых медитациях больше упор на наставления Асанги, в других воззрениях – на Чандракирти, Нагарджуну. Далай-лама подчеркивает, что все четыре школы тибетского буддизма относятся к традиции монастыря Наланда. Вот так можно говорить.

Вам нужно очень точно понимать, что представляют собой пять ошибок медитации, и при этом знать не только теоретически, но и в процессе медитации нужно на собственном опыте распознать, что это за пять ошибок. «Вот это первая ошибка, я понял! Вот вторая ошибка! Третью ошибку я тоже понял», – вот так вы поймете, через собственный опыт. Без своего опыта ничего нельзя понять. Затем восемь противоядий, которые устраняют эти пять ошибок, вам тоже нужно знать во всех подробностях. Во время медитации, когда у вас появляются пять ошибок медитации, вы их распознаете как ошибки, затем применяете противоядие и устраняете эти ошибки.

Итак, медитация – это не расслабление, а очень большая работа вашего ума. Я устаю уже через десять минут медитации, это работа. Русские люди говорят, что сидят в медитации по два часа: «О, какая интересная медитация, я ушла в пространство!» Это опасно. Один русский рассказал, что оказался в слоге ХУМ, два дня провел в этом слоге и никак не мог выбраться из этого слога ХУМ. Это очень страшно! То есть, в тантре говорится о слоге

ХУМ, но не так, что вы как-то в него проникаете и остаетесь в нем, это визуализируемый слог и вы проводите его растворение, привнося Дхармакаю на путь. Это специальная техника, с помощью которой вы можете сделать свой ум более тонким. Но русские люди говорят, что провели в слоге ХУМ два дня, как там было интересно, все там совсем другое. Это все ерунда и позор буддизма. Если вы будете говорить подобное, то люди из Хинаяны решат, что Махаяна – это не учение Будды, и тантра тоже. Если начнут рассказывать, как провели в слоге ХУМ два дня, то другие решат, что и Ваджраяна – это не настоящее учение Будды. Поэтому не нужно болтать попусту и позорить буддизм, а нужно очень точно знать восемь противоядий.

Далее, лама Цонкапа говорил, что этого недостаточно, также вам нужно знать девять стадий сосредоточения. Девять стадий того, как вы прогрессируете. Вам нужно знать, где вы находитесь, и как далее развиваться. Нужно очень точно знать определение каждой стадии: определение первой стадии, второй стадии, чтобы вы совершенно точно могли определить, где вы находитесь во время медитации. Если вы не достигаете прогресса, то у вас возникнет вопрос: «Почему я так долго нахожусь на второй стадии и не могу перейти на третью стадию?» Так вы начнете перечитывать наставления и поймете, что упустили какое-то наставление, именно из-за этого вы не добились прогресса. Когда у вас появится какой-то опыт, то наставления станут для вас очень полезными.

Аналогию можно провести, например, из компьютерного программирования. Если у вас нет вообще никакого опыта в области программирования, то, что бы ни говорил профессионал-программист, для вас это будут пустые слова. Если у вас есть определенный опыт, и при этом возникли трудности в написании программы, то профессионал вам скажет, что возникли проблемы по такой-то причине, и сразу же вы для себя очень много откроете, сразу же используете эти советы и гораздо легче напишете программу. Тибетцы, которые много занимаются йогой и медитацией, радуются, когда находят новые инструкции: «О, я давно развивал концентрацию, почему я раньше этого не знал? Если бы я видел это раньше!»

Итак, что касается всех наставлений, которые давал лама Цонкапа в Большом Ламриме, если у вас есть определенный опыт, то это для вас золотые советы. Но и одного знания девяти стадий для вас недостаточно, кроме этого нужно знать шесть сил, и то, как с помощью этих шести сил вы развиваетесь. Вам нужно знать эти шесть сил, какая сила, на какой стадии вам поможет. В конце лама Цонкапа говорит, что также очень важно знать четыре способа вступления в медитацию. Если вы не знаете, как правильно приступать к медитации, то в начале вы можете приступать к медитации так, как это нужно делать в конце. В некоторых текстах по медитации говорится, что вам нужно приступать к медитации с усилием. В других текстах говорится, что нужно медитировать расслабленно и спонтанно. То есть, кажется, что здесь противоречие.

Те люди, которые не знают этих четырех способов вступления в медитацию, с самого начала могут приступать к медитации так, как нужно приступать к ней уже на высоких стадиях. Поэтому люди в Европе, в Америке, в Санкт-Петербурге, также и в Москве бывает, что медитируют очень расслабленно, спонтанно с самого начала. Здесь приводится очень ясный пример: если орел сидит на земле и хочет взлететь, то ему нужно использовать свои крылья. Если сидя на земле, он расслабится и будет вести себя спонтанно, ведь это очень приятно – сидеть и ничего особо не делать, то он так может просидеть на земле двадцать лет и говорить, что спонтанно взлетает. Это самообман, очень жаль его. Вначале нам нужно использовать силу, потому что мы ленивы и если я сразу скажу вам: «Медитируйте спонтанно», – то вы скажете: «Геше-ла, большое спасибо!» – потому что вы ленивы.

Почему люди любят махамудру, дзогчен и большие глаза? Потому что ленивым людям это очень подходит. Спонтанно, расслабленно, ничего не надо, даже мантры не читать. Ничего не надо, просто спонтанно сидеть: «Ах, как подходит для меня!» Поэтому таким людям нельзя давать это учение. Настоящие учения по дзогчену, махамудре раньше давали только трем ученикам, не больше, потому, что это не подходит всем подряд. Это высший уровень. Когда орел будет летать высоко, тогда это спонтанность станет ему очень полезна. Пока вам это не подходит. Когда орел уже летит высоко в небе, у него будет сохраняться такая способность – использовать крылья. Когда ваша концентрация станет лучше, у вас уже будет сохраняться привычка делать усилие. Вот тогда Учитель скажет: «Сейчас не надо с силой, расслабься, спонтанно!» Вот когда наступит это время. В это время у ваших крыльев будет привычка делать так, как нужно, и если вы расслабитесь, то будете лететь спонтанно и очень красиво, как орел.

На восьмой, девятой стадиях нужно медитировать спонтанно и расслабленно, потому что уже не грозит опасность, что возникнет блуждание или притупленность ума. Если в этот момент вы начнете применять противоядия – это будет ошибкой. Если вы применяете противоядия, когда это не требуется – это ошибка медитации. В это время Учитель говорит: «Спонтанно, ничего не надо думать. Спокойно, расслабиться». Поэтому то, что объясняет лама Цонкапа, касательно четырех способов вступления в медитацию, это знать очень важно, на какой стадии, каким образом приступать к медитации. Тогда вы на собственном опыте обнаружите прогресс. Если вы допустите ошибку со способом вступления в медитацию и с самого начала будете медитировать спонтанно, то никогда не добьетесь прогресса. Если орел сидит, то никогда не будет летать. Он думает: «Я летаю», – глаза закрыл, думает: «Я в небе, такой красивый вид», – это фантазии, на самом деле ничего нет. Многие так медитируют без прогресса. Потом ум становится сухим, человек не хочет работать, и внутри у него становится все меньше и меньше доброты. Получается ни духовный, ни мирской человек, такой, как называют по-русски «ни рыба, ни мясо». Я этого не хочу.

В Среднем Ламрима лама Цонкапа объясняет, каким образом медитировать для развития шаматхи. Здесь совершенно другие наставления. Главным образом, здесь лама Цонкапа объясняет с технической точки зрения. В Большом Ламрима лама Цонкапа дает общее представление, объясняет общий механизм, а что касается Среднего Ламрима, то здесь лама Цонкапа уже не объясняет пяти ошибок медитации, девяти стадий и так далее, а объясняет более техническим образом, что делать до вступления в медитацию, что делать во время медитации, что делать во время медитации до установки ума на объекте медитации, что делать, когда ваш ум уже зафиксирован на объекте медитации. В то же время лама Цонкапа говорит о том, чем заниматься, если возникают ошибки медитации, и как поступать, если ошибок не возникает. Итак, он дает очень подробное объяснение, и это называется опытным комментарием. Наставления Среднего Ламрима будут очень эффективны для тех, кто уже получал наставления по развитию шаматхи, основанные на Большом Ламрима. Эти два вида наставлений по развитию шаматхи известны как «Царь наставлений по шаматхе».

Много лет назад, когда я медитировал в горах Дхарамсалы, я хотел встретиться с Гьен Нема, я знал, что он развил шаматху. Я хотел обсудить с ним эту тему. В тот момент я был в монастыре Дрипунг, а он в монастыре Ганден. Я все время откладывал нашу встречу на завтра, на завтра, на следующий день, и затем, когда приехал в то место, где он находился, он уже ушел из жизни. Поэтому лично я с ним не встречался, но мой друг встречался с ним лично. Я спросил у своего друга, действительно ли он встречался с Гьен Нема, он ответил, что встречался. Тогда я сказал, что для меня не имеет значения, видел ли я его сам, потому что, скорей всего, мы бы задавали ему одни и те же вопросы. Итак, мой друг видел этого мастера Гьен Нема и разговаривал с ним. У него сложилось впечатление, что люди,

развившие шаматху, обладают просто невероятной памятью. Потому что, когда они обсуждали какой-то диспут, происходивший в Тибете пятьдесят лет назад, Гьен Нема вспоминал все очень подробно, во всех деталях, как будто это случилось вчера. Мы забываем даже то, что нам говорили два года назад. Он же вспоминал все детально, как будто это было вчера. В первую очередь мой друг спросил у Гьен Нема, развил ли он шаматху. Тот сказал, что да, он развил шаматху. Затем мой друг задал второй вопрос: «Сколько потребовалось времени для развития шаматхи?» Если бы там было много людей, то Гьен Нема никогда бы не ответил на этот вопрос, но они там были одни. Он ответил, что развил шаматху за три месяца. Так мы сошлись во мнении, что он точно использовал тантрические методы для развития шаматхи.

Если вы используете наставления ламы Цонкапы в качестве основы и также уникальные наставления, которые излагаются в тантрах по развитию шаматхи, то развить шаматху за три месяца станет возможным для вас. В особенности, если вы используете техники махамудры, то сможете развить шаматху за три месяца. Если вы используете только практику махамудры без такого фундамента, то ничего не достигнете. Вам нужно понимать, что Атиша был великим мастером махамудры и совершенно точно отметил, что если вы упустите хотя бы одно из шести благоприятных условий, то можете медитировать даже тысячу лет, какие бы техники вы ни использовали, махамудры или дзогчена, вы не достигнете результата. Это общий механизм.

Затем мой друг задал следующий вопрос: «Мы хотим развить шаматху, что вы можете посоветовать нам, тем, кто хочет развить шаматху, поскольку вы уже ее развили?» Гьен Нема на это ответил, что кто бы ни развил шаматху, даже если он это сделал вот только-только сегодня, он все равно не сможет дать более точных наставлений, чем те, которые излагаются в Ламрима ламой Цонкапой, в Большом и Среднем Ламримах. Это царь наставлений о том, как развить шаматху. Это мне очень понравилось, поскольку я думал о том, что он может сказать от себя дополнительно к Ламриму. Но он точно сказал, пусть даже это будут свежие сегодняшние реализации шаматхи, но он не сможет сказать больше, чем написано ламой Цонкапой. Лама Цонкапа написал об этом очень систематично, потому что нет ни у кого такого опыта, как у него. Способ, каким лама Цонкапа объясняет тему шаматхи, просто невероятен, и если человек только что достиг реализации шаматхи и имеет свежую шаматху, он все равно не сможет объяснить лучше, чем лама Цонкапа. Такие наставления до сих пор существуют. Нам очень повезло!

Один из моих друзей три года медитировал в Таиланде. Он там занимался развитием шаматхи, и многие тайцы вместе с ним занимались развитием шаматхи. Я спросил у него, удалось ли ему развить шаматху, и он ответил, что нет. Он достиг очень хорошей стадии концентрации, но не смог развить шаматху. Я спросил, есть ли в Таиланде люди, которые развили шаматху. Он на это ответил мне, что вероятнее всего таких людей нет, и скорей всего отсутствуют какие-то наставления по развитию шаматхи. Полной инструкции по развитию шаматхи в Таиланде пока нет. Это правда, это утрачено. Если отсутствует целостное наставление, то вы можете медитировать три, пять или десять лет, но не сможете развить шаматху. Количество практики не так важно, самое важное – это качество практики. Если вы скажете, что кто-то медитировал десять лет, это не будет иметь значения, потому что самое главное – это то, какого качества была его практика.

Однажды Дромтонпа спросил у Атиши: «На одной горе уже десять лет один практик медитирует на ясный свет, каковы у него реализации?» Атиша взглянул с помощью ясновидения и сказал: «Жалко, он все еще не стал буддистом». Потому что он без прибежища занимался медитацией на ясный свет. Без прибежища вы даже не будете буддистами, как же вы сможете заниматься махаянской практикой или сущностью

махаянской практики, практикой тантры? Это невозможно. Поэтому в первую очередь вам нужно развить прибежище в своем уме, затем развить определенный уровень бодхичитты, и только после этого медитировать на ясный свет. Это очень важно – делать практику шаг за шагом. Иначе может случиться так, что вы будете медитировать десять лет, но даже еще не станете буддистами.

Итак, я закончил давать общее объяснение, а теперь хотел бы более точно рассмотреть, что означает слово «медитация», и каковы шесть благоприятных условий, как развить их в вашем уме. Из шести благоприятных условий одно – это внешнее благоприятное условие, а остальные пять – это внутренние благоприятные условия, которые нужно вам постараться развить. Я объясню, как их вам развить. Это будет полезно не только для развития шаматхи, если вы разовьете эти пять внутренних благоприятных условий, то это поможет вам в жизни, сделает вашу жизнь динамичной. Это лучшая антикризисная мера. Так, если вы разовьете пять внутренних благоприятных условий, и у вас из одежды будет всего одна какая-то накидка, как у Миларепы, вы будете очень счастливы. Ночью вы будете спать на этой накидке, а утром будете надевать ее на себя, и будете при этом очень счастливы. Сейчас даже при наличии большого количества пар туфель, шуб, чего только нет, мы еще говорим, что нам все мало. Потому что ум больной. Когда ваш ум станет немного здоровым, то если у вас будет одна пара ботинок, вы скажете, как вам хорошо, что у вас есть ботинки. Если есть один комплект одежды, вы скажете, как это хорошо. Вы будете очень рады тому, что у вас есть пока человеческая жизнь. Даже если вы сломаете ногу, вы будете счастливы оттого, что вы все еще не умерли. У вас есть еще драгоценная человеческая жизнь. Вы со сломанной ногой будете медитировать с радостью. Другие не поймут, что это за человек – у него нет ноги, а он при этом такой радостный. Это потому, что ваш ум стал нормальным. Если вы создадите эти пять внутренних благоприятных условий, то я точно могу вам сказать, что ваша жизнь изменится. На сто процентов изменится. Очень важно, знать подробные наставления, благодаря ним с одной стороны изменится ваша жизнь, а с другой стороны вы создадите хороший фундамент для развития шаматхи.

Теперь о медитации. Медитация очень популярна, по всему миру люди говорят о медитации. Ложные, ошибочные наставления по медитации в интернете более распространены, чем правильные наставления. Итак, когда речь заходит о наставлениях по медитации, то не особо доверяйте интернету, потому что там распространено очень много ошибочных знаний, ошибочной информации. Я пробовал искать сайты, где буддийским философам задают вопросы, но они совсем неправильно отвечают. В Google больше неправильных инструкций. Если задают вопрос обычный, жизненный, то они дают отличные ответы. Но на буддийские вопросы там очень плохо отвечают. Больше неправильной информации, чем правильной. Поэтому вам нужно быть очень осторожными. Некоторые мастера в YouTube говорят о том, что медитация – это состояния бездействия тела, речи и ума. Многие люди считают это интересным, но это ерунда. Если бы такое состояние, как бездействие тела, речи и ума было бы медитацией, то каждую ночь мы занимаемся такой восьмичасовой медитацией. Ну, а если люди выпьют водки, то могут так медитировать двенадцать часов. Когда человек открывает глаза после такой медитации, какой реализации он достигнет? Он станет еще тупее. То есть, бездействие тела, речи и ума – это не медитация. Если вас ударят чем-то тяжелым по голове, и вы впадете в кому, тогда нужно сказать, что это очень высокий уровень реализации. Здесь возникает логическое противоречие.

«Медитация» – это тибетское слово, которое звучит «гом». «Гом» означает «привыкание». Лама Цонкапа говорил, что «гом» – это приучение себя к позитивному образу мышления, вот что такое медитация. Поэтому для медитации не обязательно сидеть в особой позе, даже если вы смотрите телевизор и приучаете себя к позитивному образу мышления, это будет

медитация. Но мы все эксперты в области негативной медитации. Например, вы смотрите телевизор, кто-нибудь подходит и говорит вам: «Таня сказала про тебя то-то». У вас начинается медитация. Вы больше не видите телевизора, при этом вы не сидите в какой-то особой позе, но уже не видите телевизора. Дети бегают взад и вперед, но вы их даже не замечаете, и при этом не говорите, чтобы вам не мешали, когда вы медитируете на гнев. Вы никого не замечаете, у вас такая замечательная концентрация. Вы продолжаете свою медитацию и так приучаете себя обдумывать негативные темы, думаете, что год назад Таня говорила еще то-то, два года сказала то-то, и все дальше, начинается кошмар. Вы думаете таким образом и затем достигаете реализации: ваше лицо становится красным, из головы идет дым. Это реализация в области негативной медитации. Если вы можете заниматься медитацией на негативные темы, когда смотрите телевизор, то почему не можете медитировать на что-то позитивное, также смотря телевизор? Мы сейчас говорим об аналитической медитации. Вам нужно понимать, что аналитическая медитация вам дается легче, чем такая медитация, как однонаправленное сосредоточение. Наш ум постоянно о чем-то думает, у нас нет такой привычки, пребывать на каком-то другом объекте. Поэтому до шаматхи вам нужно проводить определенные аналитические медитации, чтобы ваш ум стал немного более здоровым. Тогда ваш ум захочет отдохнуть с пониманием того, что он уже устал гнаться за этими мирскими объектами.

Итак, медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. Существует два способа приучить себя к позитивному образу мышления, два вида медитации: медитация однонаправленного сосредоточения и аналитическая медитация. Вы можете приучать себя к позитивному образу мышления посредством однонаправленного сосредоточения, а также приучать себя к позитивному образу мышления посредством аналитической медитации. Если вы занимаетесь однонаправленным сосредоточением, но при этом не пробудили свой ум с самого начала темами прибежища, бодхичитты, то ваша практика не будет медитацией, это будет просто пребывание в нейтральном состоянии ума.

Настоящая медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления, поэтому ваш ум должен быть охвачен сильными чувствами любви и сострадания, чувством прибежища, а также преданностью Учителю. В этом случае, если вы медитируете, сосредоточившись однонаправленно, это будет очень мощный способ приучения себя к позитивному образу мышления. Тогда, если вы будете медитировать на ясный свет, то в силу этой медитации ваш ум не станет сухим, потому что он очень сильно охвачен такими темами, как прибежище, чувствами любви и сострадания, чувством преданности Учителю. Тогда это превращается в подлинную медитацию. Когда вы выйдете из состояния медитации, ваш ум будет очень мягким и очень чутким. Если у вас нет таких добрых чувств, то однонаправленная концентрация просто сделает ваш ум сухим. Потом вы станете очень опасными, с большими глазами, в таком состоянии лучше не медитировать. Вы начнете думать так: «Мама и папа болеют. Пусть болеют, ведь это сансара», – это будет просто позор.

Однажды, когда Его Святейшество Далай-лама был в Японии, к нему обращались практики традиции дзен. Они говорили о том, что некоторые мастера дзен медитировали длительное время и достигали хорошего уровня сосредоточения, но при этом их ум становился сухим. Они почувствовали, что здесь что-то не так с медитацией. Его Святейшество откровенно сказал, что существует два вида такой сухой медитации. Это ошибка. Корень буддизма – это доброта. Ум должен быть сильно побуждаем чувствами любви и сострадания, и тогда, когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, это становится настоящей буддийской медитацией. Поэтому вы должны понимать, что буддизм, христианство, ислам, у всех этих религий один корень – это доброта. Не существует какой-то особенной буддийской доброты, христианской доброты, мусульманской доброты, такого нет – все это одинаковая

доброта. Потом эту доброту нужно развивать, и для этого есть разные техники, но корень один. Поэтому, если вам понравился буддизм, и вы снисходительно говорите о христианской религии, то это очень опасно. Это негативная карма. Корень всех религий в том, чтобы люди стали добрыми. Я уважаю основателей религий как бодхисаттв.

Когда я смотрел фильм про Иисуса Христа, там был такой отрывок: женщину хотели избить и закидать камнями. Когда женщину закидывали камнями, Иисус Христос спросил у людей, почему они так поступают. Ему ответили, что она проститутка, греховная женщина. Иисус Христос произнес одну фразу, и никто не смог сказать ни одного слова в ответ. Такие слова может произнести только очень опытный высокий мастер. Если посмотреть жизнь Будды, то можно увидеть, что несколько слов, произнесенных Буддой, вводили всех в шок. С Иисусом Христом также, потому что эти люди очень опытные, добрые люди. Он сказал, что если вы хотите ее бить, можете это делать, но камень может кинуть только тот, кто сам не совершил греха. О, какие хорошие слова! Он показал им их поступки, как в зеркале. Потом все, кто хотел кинуть камни, ушли. Поэтому говорить, что христиане не такие, буддисты лучше, это очень большая негативная карма. Буддизм говорит, что бодхисаттвы могут обретать разное тело, по-разному могут помогать людям, поэтому так никогда не говорите.

Я сейчас говорю не о формальностях, а от всего сердца. Корень любой религии – это доброта, и это очень важно. Если вы не знаете, как медитировать, это не имеет значения, но если вы становитесь добрыми, то я буду очень рад этому. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы не знаете, как медитировать, то не медитируйте. Лучше не заниматься медитацией. Будьте добрыми, мантры читайте, книги читайте, сидите спокойно. Но если вы хотите медитировать, то вам нужно постараться стать профессиональным практиком медитации.

Теперь, шесть благоприятных условий для развития шаматхи. Первое благоприятное условие – это внешнее благоприятное условие. Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» говорил, что для тех, кто хочет медитировать, нужно пребывать в месте, которое обладает пятью характеристиками. В Большом Ламрине лама Цонкапа также приводит такую цитату. Итак, место, в котором вам следует медитировать, должно обладать пятью характеристиками. Первая характеристика: оно должно быть уединенным, находиться вдали от города. Тем, кто хочет медитировать интенсивно и хочет развить шаматху, в городе невозможно развить шаматху. В городе вы, возможно, разовьете первую, вторую стадию, но не сможете развить шаматху полностью, потому что в городе нет благоприятного условия для медитации. Вокруг вас телевизор, звонит телефон, есть множество дел, которыми нужно заниматься. Ваш ум не сможет развить шаматху. Поэтому, если вы хотите развивать шаматху, то первое условие, которым должно обладать это место, оно должно быть уединенным, находиться вдали от города. Это первая характеристика.

Вторая характеристика такого места – это благословенное место. То есть, для этого не подходит любое уединенное место, нужно медитировать в том месте, которое имеет благословение мастеров прошлого. Если вы начнете медитировать в том месте, где не медитировало большое количество мастеров прошлых времен, то в этом месте могут жить вредоносные духи, настроенные против Дхармы. Поскольку вы начинающие, то они легко могут вам навредить. Поэтому вторая характеристика – это благословенное место.

Третья характеристика – подходящее место. Подходящее место означает такое место, где вы легко не заболите. Там не слишком жарко. Если в этом месте холодно, то это не страшно, но если там слишком жарко, то это место не благоприятно для медитации. Когда слишком жарко, медитировать очень тяжело. В этом месте вам не должны угрожать какие-либо болезни, то есть, место не должно быть слишком сырым, или каким-то загрязненным.



Далее четвертая характеристика: в этом месте вашей жизни не должна грозить опасность. Например, если там живут дикие животные или ведется война, то это не подходящее место. Пятая характеристика: все необходимое для жизни должно быть легко доступно в этом месте.

Что касается первого благоприятного условия, то для вас я уже создал такое место на Байкале. Итак, с созданием первого условия вам могут помочь другие люди, а что касается второго, третьего, остальных пяти внутренних благоприятных условий, то другие вам не помогут, вам нужно создавать их самим. Теперь вам нужно внимательно послушать, что представляет собой второе благоприятное условие, и начать развивать это вам нужно уже прямо сейчас. Прямо сейчас, а не потом, как говорят русские мужчины: «Пока буду отдыхать, потом буду развивать». Нужно начинать прямо сегодня. Это удовлетворенность. Удовлетворенность очень важна в вашей жизни. Если у вас в уме есть удовлетворенность, то ваш ум становится более нормальным. Без удовлетворенности люди очень ненормальные.

У вас тоже нет удовлетворенности. Из-за неудовлетворенности в вашем уме, сколько бы у вас чего-либо ни было, вам всегда мало. На самом деле, если вашу ситуацию сравнить с ситуацией некоторых других людей, то окажется, что у вас всего очень много, но вы не думаете, что у вас всего достаточно. Вы никогда не смотрите на людей, у которых недостаток ниже вашего. Никогда не смотрите на людей, живущих в Средней Африке, у которых нет питьевой воды, нет лекарств. Вы говорите, что сейчас кризис, какой кошмар. Но какой же у вас кошмар? Вы хорошо одеваетесь, в холодильнике всегда есть еда, вы даже болеете из-за большого количества еды, а люди в Африке болеют из-за того, что не хватает еды. Один мой друг врач говорил: «В России люди болеют из-за того, что слишком много кушают». В Средней Африке из-за нехватки еды не хватает витаминов, поэтому там люди болеют. Если вы сравните их и себя, то поймете, что у вас хорошая ситуация. Вы болеете из-за того, что слишком много кушаете. Поэтому, чем меньше вы будете кушать, тем меньше вы будете болеть.

Если вы всегда смотрите только вверх, то никогда не будете довольны тем, что имеете. Вам всегда будет мало, даже миллиона долларов вам будет мало, потому что у кого-то есть десять миллионов, у других есть сто миллионов, а у вас только один миллион долларов. Так вы никогда не будете счастливы, потому что у вас больной ум. Кто бы вам ни подарил что-либо, вы не будете этому рады. Когда вы были детьми, у вас было такое хорошее качество, когда, например, вам кто-то дарил шоколад, вы очень радовались этому. Маленькая шоколадка могла сделать вас счастливыми. Сейчас почему-то не может. Сейчас вам дарят шоколад, но у вас нет радости, потому что ваш ум стал больным. Когда вы были маленькими, вы были всем довольны, поэтому шоколадке вы были рады, что бы вам ни дали, вы были этому рады. А сейчас вам всего мало. На День рождения муж купил хороший подарок, но вам цвет не нравится, это сейчас не модно. Потому что ваш ум больной. Муж должен вам сказать: «Мой подарок нормальный, это твой ум ненормальный, тебя лечить нужно». Почему нужно лечить ум? Потому что в нем нет удовлетворенности.

Вам нужно понять, что состояние неудовлетворенности, когда, сколько бы у вас ни было, вам все время мало, это очень опасная болезнь, это все равно, что пить соленую воду. Если вы пьете соленую воду, то вы всю жизнь будете повторять, что вам все мало, и однажды умрете от этого. Иногда девушки говорят, что им нечего надеть. Это больной ум. Если открыть их шкаф, там очень много ненужного. А девушка сидит и говорит, что нечего надеть. Это больной ум. Извините меня, я говорю прямо. С таким неудовлетворенным умом вы никогда не будете счастливы, это очень болезненное состояние ума, вся ваша жизнь с таким состоянием ума пройдет впустую. Вы пьете соленую воду, и чем больше вы ее пьете, тем

сильнее вас мучает жажда, вы никогда не будете счастливы. Сейчас пришло время перестать пить соленую воду и начать пить нектар удовлетворенности.

Сейчас я вам объясню, как развить эту удовлетворенность. У меня есть удовлетворенность. Я говорю на основе моего опыта. Моя жизнь совсем другая, счастливая. У меня есть в Москве очень богатые друзья, однажды я в шутку сказал одному из них: «Может, у тебя больше денег, но я богаче тебя». Он задумался, а позже спросил меня: «Как же так может быть?» Я ответил, что у меня внутри есть удовлетворенность, а у тебя нет удовлетворенности. Поэтому ты беднее меня. Он сказал, что это правда, и ему действительно понравилось.

Итак, если у вас есть удовлетворенность, то вы можете радоваться даже мелочам. Поэтому пить чай после практики, смотреть телевизор – для меня это счастье. Когда есть удовлетворенность, то вы можете быть счастливы даже из-за мелочей. Не обязательно нужно ехать в Турцию, чтобы быть счастливыми, а потом уставшими возвращаться домой. Даже дома сидеть и читать книги – это счастье. Даже без денег вы можете быть очень счастливыми, если ваш ум работает нормально и в нем есть удовлетворенность.

Как развить удовлетворенность? Вы можете развить удовлетворенность, если поймете реальность. Вы не понимаете своей реальности. Но даже если и понимаете, то очень поверхностно, и не размышляете на эту тему, как полагается. Глубоко не размышляете. Если вы подумаете об этих темах немного глубже, то в вашем уме появится большой вопрос: «Почему у меня нет удовлетворенности, почему я не доволен тем, чем обладаю?» Первый факт, который вам нужно постараться понять, это то, что когда вы пришли в этот мир, вы пришли с пустыми руками. Вы не пришли в этот мир с большим количеством богатства. Иногда вы ведете себя так, как будто, придя в этот мир, вы обладали очень многим, а теперь у вас всего этого меньше. Но вы пришли с пустыми руками, у вас ничего не было, это первый факт. Пришли с пустыми руками, а то, что у вас есть сейчас – это очень хорошо. Об этом никогда не забывайте, что вы пришли с пустыми руками. Такова реальность вашей жизни, то, что вы пришли в этот мир с пустыми руками. Это ваша реальность. Когда будете умирать, то снова уйдете из этого мира с пустыми руками и ничего не сможете забрать с собой. В этот момент вы сможете взять с собой только внутренние благие качества, ничего из окружающих материальных вещей вы с собой забрать не сможете.

Когда говорится об удовлетворенности, то речь идет о том, что нужно быть довольным тем количеством материальных вещей, которыми вы обладаете, но не идет речи о том, что вам нужно ограничиться в развитии внутренних благих качеств. Смерть может наступить в любой момент. В этот момент вы ничего с собой забрать не сможете, кроме благих качеств своего ума и своих заслуг. Это настоящее богатство. Ваш ум – это невероятный банк, самый надежный банк. Если вы положите деньги в банк, это будет чужой банк, который однажды может вам сказать «до свидания». Многие бизнесмены это понимают, они знают, что материальные вещи ненадежны.

Вам нужно также понимать еще один факт: невозможно обладать материальными объектами, это правда. Сколько бы вы ни старались, вы ничем завладеть не сможете, даже своим телом вы не владеете. Мы думаем, что владеем этим своим телом, но, на самом деле, это ошибка, иллюзия. На самом деле, мы арендуем свое тело на кармические деньги, и когда эти деньги у нас закончатся, то это тело скажет нам «до свидания». Даже это тело покинет нас в один день. Это относится и к другим вещам, ими владеть невозможно. Вы можете быть своего рода сторожем, но не можете по-настоящему владеть ими. Если вы знаете, что ими завладеть невозможно, то вы не будете стараться ими завладеть. Вдобавок к этому они ненадежны. Даже свое тело, сколько бы вы его ни тренировали, оно ненадежно. Поэтому самое надежное богатство – это благие качества вашего ума. Если ваш ум немного

приоткроется, то он поймет, что все мирское богатство и все вещи, которые вы считаете важными, подобны фишкам в казино. Благодаря определенным правилам, установленным в казино, вы можете на эти фишки купить все, что захотите. Но когда вы выйдете из этого казино, они превратятся в ничто. Поэтому наш мир – как одно большое казино. Вы не будете в нем все время. Все, что вы делаете здесь, это накапливаете фишки, и все время говорите, что у вас их мало. Когда вы уйдете, вы не сможете забрать с собой эти фишки. Охранник вас не пропустит с фишками на выход, и что у вас останется? С пустым карманом пришли, с пустым карманом и уйдете. Поэтому будьте немного мудрее. Настоящее богатство – это благие качества вашего ума. И поскольку это качества ума, то вы можете нести их с собой жизнь за жизнью. Если вы накапливаете благие качества вашего ума, копите заслуги, то у вас никогда не будет депрессии. Даже во время кризиса вы будете очень спокойны, потому что будете знать, что в банке вашего ума достаточно заслуг, достаточно богатства.

Если я завтра умру, то у меня не будет сожаления, я достаточно накопил богатства. Когда внутри есть такая надежность, вы будете спокойны. Сейчас в нашем мире важны только деньги, эти деньги кладутся в банк, потом банк объявляет себя банкротом, вы думаете: «Как же я дальше буду жить?» – потому что в деньгах нет надежности. Итак, если вы по-настоящему разовьете в себе эту убежденность, то ваш ум станет очень спокойным. Я раскрыл вам мой секрет, я все время остаюсь в таком спокойном, умиротворенном состоянии по этой причине. Беспокойными могут быть только два человека: один – это глупый человек, а другой – тот, у кого есть настоящие основания для этого.

Когда человек выпьет немного водки, его ум становится глупым, он считает, что все вокруг очень хорошо, он спокоен и не думает о том, что будет дальше, потому что ум не работает – это тоже неправильно. Если вы водку не пьете, вы думаете о своем уме, тогда ваше будущее в надежном русле, вы попали в надежные руки, в руки Будды, Дхармы, Сангхи – это прибежище. Если вы попали в надежные руки Будды, Дхармы и Сангхи, развиваете внутренние хорошие качества, каждый день читаете мантры, немного занимаетесь медитацией, занимаетесь практикой, потом говорите: «Ну, у меня не все хорошо, но это не страшно», – тогда вы будете счастливы, и вам не нужна будет водка, чтобы успокоиться, благодаря благим качествам ума вы будете очень спокойны. У меня есть надежность. Если нет внутренних хороших качеств, тогда нужно пить водку, потому что у вас нет других мыслей, – выпьете водку, ум становится ненормальным, и вы становитесь счастливы.

Итак, удовлетворенность очень важна. Если вы думаете таким образом, то ваш ум приоткроется, и вы будете довольны тем, чем обладаете. Это очень важный момент. Когда в вашем уме нет удовлетворенности, то вам нужно сказать себе: «Будь довольным. Когда ты пришел в этот мир, у тебя ничего не было. И однажды ты уйдешь также с пустыми руками. Все эти материальные вещи нужны просто для выживания, поэтому, если у меня немного таких вещей, то это очень хорошо». Не гонитесь за модой, носите то, что вам идет. Я эту одежду ношу пять-шесть лет, и я счастлив. Я не думаю, что скажут люди, если сегодня я оделся так же, как вчера. Когда вы, женщины, думаете об этом – это больной ум. Какая разница, что вы надеваете? Никто не будет смотреть. У людей нет времени на то, чтобы смотреть, как вы одеты. Я не знаю, что вы надевали вчера. Вы думаете, что люди будут обсуждать то, что вы надевали вчера, что сегодня надели. Но никто об этом не думает. Это ваша собственная фантазия. Поэтому одевайтесь так, как вам удобно.

Не гонитесь за модой, это ошибка. Большие компании превращают вас в рабов. Это игра больших компаний. Они диктуют моду, поэтому вы работаете, на все деньги покупаете модные вещи, а потом берете в долг, и компании тем самым делают вас рабами. Почему вам большинство телеканалов достается бесплатно для просмотра? Потому что они из вас делают рабов. Вам показывают рекламу, вы с большими глазами бежите покупать, а потом

вы становитесь рабами этой компании. Поэтому я всегда вам говорю: «Когда начинается реклама, сразу выключайте телевизор, а когда нет рекламы, продолжайте смотреть». Итак, мой для вас совет: не гонитесь за модой, тогда у вас будет много свободных денег. Вам нужно понимать, что не одежда делает девушку красивой, а внутренние благие качества делают ее красивой. Спросите у мужчин. Мужчины не смотрят на красивые одежды. Возможно, некоторые ненормальные мужчины любят обсуждать, как вы одеваетесь, но это неправильные мужчины. Если вы хотите найти правильного мужчину, то ему будут нравиться ваши внутренние качества, ваша внутренняя доброта. Большинство мужчин это любят, это секрет. Это мужской секрет для женщин. Поэтому внутренние благие качества – это самая лучшая одежда и лучшее украшение. Если вы это понимаете, то вам не нужно слишком много. Зачем вам много обуви, зимняя обувь, летняя обувь, весенняя обувь? У меня одни туфли: зимой я надеваю с этой обувью теплые носки, летом я ношу обувь без носков, или надеваю очень тонкие носки. Это нужно говорить с радостью, тогда люди будут думать: «Это правильно, так тоже можно, не нужно много». Этого не нужно стыдиться. Некоторые недовольны тем, что у них только одна пара туфель. А я радостно говорю, что у меня есть одна пара туфель, и мне этого достаточно. Женщинам можно иметь две пары, но три или четыре не нужно.

Сейчас вы понимаете, что у вас нет удовлетворенности. Вам нужно подумать о Миларепе. Когда я думаю о Миларепе, я тоже понимаю, что у меня нет удовлетворенности. Пока еще мой ум немного ненормальный. У Миларепа ум очень нормальный. Он был очень доволен тем, что носил одну одежду. Это тоже слишком, я говорю вам, что так не нужно. Вам нужно практиковать в соответствии со своей силой. Я тоже делаю не все, что говорит Его Святейшество Далай-лама, потому что некоторые советы для меня – это слишком большая доза. Я думаю так: «Его Святейшество Далай-лама говорит правильно, но я пока этого не могу. Я потом буду это практиковать, но пока это для меня слишком». Например, Его Святейшество Далай-лама говорит, что вам нужно заботиться о других больше, чем о себе, а я внутри думаю: «В настоящий момент для меня это слишком большая доза». Как я могу поступать? Я могу заботиться о других так же, как о себе, это я могу пообещать. Когда я слушаю учение, я обещаю. Когда я даю обещание, я должен обещать то, что могу выполнить. Я не все могу обещать. Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение о замене себя на других, я говорю себе: «Потом. Пока я не могу это обещать». Что я могу обещать? Я буду всегда думать так: «Я и другие одинаково важны. Я никогда не буду думать, что я важнее, чем остальные люди. Это я вам обещаю. И это обещание я буду всегда выполнять. Я всегда буду думать, что я и другие – мы все одинаковы, мы все одинаково хотим счастья».

Вы тоже должны заниматься такой практикой. Вы это тоже можете. Затем ваш ум станет сильнее, и вы начнете думать: «Зачем нужно думать о себе? Если я буду заботиться о других, то мое счастье придет ко мне само собой. Думать о себе – это очень узкий ум». После этого вы можете проявлять полную заботу о других, больше чем о себе. Когда вы думаете только «я, я, я», то это очень узкий образ мышления. Если бодхисаттвы послушают, как я говорю, что не могу заботиться о других, больше чем о себе, но могу заботиться одинаково по отношению к себе и к другим, то они скажут, что мой образ мышления очень узкий. Они подумают, что я боюсь что-то потерять, если стану заботиться больше о других, что я не понимаю, что наоборот, я получу больше. Это нам непонятно, но бодхисаттвы это понимают. Затем ваш образ мышления становится все выше и выше, и когда вы достигаете такого очень высокого уровня, то тогда дадите обещание, и поймете, что если заботитесь о других, то ваше благо приходит к вам само собой, и вам не нужно как-то особо заботиться о себе. Особо не нужно беспокоиться о том, что будет со мной. Это на сто процентов, правда. Когда вы это понимаете, в этот момент вы говорите: «Теперь я могу пообещать, что могу заботиться о других, больше чем о себе».

Второе внутреннее благоприятное условие – это иметь меньше желаний. Здесь вам нужно понимать, что существует два вида желаний. Одни – это ненормальные желания, другие – это нормальные, здоровые желания. Когда говорится о том, что нужно иметь меньше желаний, то речь идет о том, что нужно меньше иметь нездоровых желаний. Потому что эти нездоровые желания, которые возникают у обывателей, это источник ваших проблем. В настоящий момент я могу сказать, что большинство ваших желаний – это нездоровые желания. В первую очередь вам нужно понять, какие желания являются здоровыми. Это, например, желания, связанные с делами вашей будущей жизни. Это очень здоровое желание, но у вас такого нет. Поскольку у вас нет таких желаний, то вы ничего не готовите к будущей жизни. Второй уровень здоровых желаний – это желание иметь безупречно здоровое состояние ума. Когда такое желание у вас становится все сильнее и сильнее, то обычные мирские желания, которые называются нездоровыми желаниями, которые являются источником всех ваших проблем, они автоматически уменьшаются, когда вы развиваете такие здоровые желания. Самое высшее желание – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это называется бодхичитта, и это наивысшее желание, это источник счастья для всех живых существ.

Чтобы уменьшить количество нездоровых желаний, вам нужно развивать в уме три вида здоровых желаний, и тогда все нездоровые желания будут автоматически уменьшаться в вашем уме. Если вы не будете развивать эти здоровые желания в своем уме, а сразу же устранили нездоровые желания, то ваш ум станет таким оцепенелым. Когда вы убираете нездоровые желания, а здоровых у вас нет, такая жизнь без желаний очень опасна для человека. Нет смысла жить. Сначала я не понимал – если все желания убрать, тогда какая цель будет в жизни? Вы станете, как камень. Потом мой Учитель объяснил мне, и я понял, что сначала нужно развивать здоровые желания, тогда потом, когда мы устраним эти опасные, нездоровые желания, то здоровые желания будут сильнее и сильнее. Потом это принесет счастье. Таким образом, у вас желания есть, чувства есть, эмоции есть, но все эмоции хорошие, чувства все хорошие – это здоровый ум. Поэтому, не развивая хорошего желания, сразу устранять негативные желания нельзя, это опасно. Некоторые учителя дают такой совет, но это неправильный совет. Они, как врачи, которые не могут выписать правильные лекарства. Врач должен знать, что сначала нужно прописать витамины, чтобы организм человека стал сильнее, а потом назначают сильные лекарства. Если дать сильные лекарства, не давая витаминов, то они вам могут навредить. Поэтому все учение Будды подобно медицине. Давать, что попало, нельзя. Зачем вам нужен Учитель? Вы можете сами скромно изучать книги. Но Учитель для вас как врач, он дает лекарства согласно вашей ситуации.

Итак, вам нужно понимать, что чем больше у вас нездоровых желаний, тем больше возникает проблем. Я могу привести очень ясный пример. Например, пока девушка не достигла возраста двадцати пяти лет, у нее нет проблем по поводу того, что у нее нет мужа. Но когда ей исполняется двадцать пять лет, то мама говорит ей: «Пора замуж», – и отец ей говорит, что пора замуж. Тогда у нее появляется такое желание, что ей пора бы выйти замуж, появляется желание обрести мужа. Затем оно становится все сильнее и сильнее, затем ей исполняется двадцать шесть лет, и у нее уже есть внутренняя проблема – страдание от отсутствия мужа. Но кто создал это страдание? Ваш нездоровый образ мышления. Даже во сне ей теперь снится муж, принц на белом коне, что он приходит к ней, а наутро начинается страдание от отсутствия мужа. Даже наличие работы – это ничто, самое главное для нее – это наличие мужа. Это желание для нее становится самым главным. Потом ей уже трудно дышать из-за этого желания. Поэтому женщинам нужно понять, что в наши дни не обязательно иметь мужа. Зачем вам нужен муж? Если муж хороший, это хорошо, но в противном случае лучше не иметь мужа. Муж есть – хорошо, а нет – еще лучше. Если

будете думать так, то станете спокойными. Итак, если вы уменьшите одно такое желания, то сразу становитесь счастливее.

Если у вас появляется все больше желаний: у меня нет того, нет другого, я хочу то и это – так у вас возникает неудовлетворенность. Тот человек, у которого сильны нездоровые желания, не может обладать удовлетворенностью. Поэтому, чтобы обрести удовлетворенность, очень важно иметь мало желаний, не впускать в голову странные желания. Например, мужчина разговаривает о бизнесе, как сразу стать очень богатым, ваши глаза становятся больше – это опасно, это неправильное желание. Во имя духовного сразу приступить к медитации, чтобы быстро стать буддой – это тоже ненормальное желание, потому что это не факт, это не реалистично, так невозможно. Нормально – это факт, истина, которую вы можете осуществить.

Завтра в 19.00 состоится благословение Манджушри, это лучший способ накопить внутреннее богатство, благие качества. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам, так вы познакомите их с божеством Манджушри. То, что произойдет завтра – для вас это большая удача. Это поможет вам устранить всевозможные болезни, препятствия в вашей жизни. Расскажите об этом своим друзьям, родственникам, и увидимся с вами завтра. Если они придут и установят связь с божеством Манджушри, тем самым вы окажете им очень большое благо. Потом они будут учениками Манджушри, как это хорошо! Они установят связь, и эта связь будет становиться все глубже и глубже. С вашей стороны это очень хороший способ помочь своим друзьям и родственникам. В нашем мире сейчас много неправильных людей, сектантов, которые забирают имущество, совершают неправильные поступки. Поэтому защищать своих родственников тоже нужно.

Итак, я приеду сюда в 18.30, а благословение начнется в 19.00, я буду готовиться к нему. А послезавтра я уезжаю. До свидания. Также не забывайте эти два внутренних благоприятных условия: удовлетворенность и иметь мало желаний, речь идет о нездоровых желаниях.